



# 5月

# 献

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 ゆかり和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、豆みそ、いわし(煮干し)、厚けずり	にんじん、キャベツ、たまねぎ、そらまめ、スナップえんどう、こまつな、ごぼう、まいたけ、なめこ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、刻みこんぶ
2	火	押麦入りごはん 鮭焼き 味噌炒め みそ汁	笹まき にぼし	七分つき米、米、もち米、油、押麦、てんさい含蜜糖	さけ、豆みそ、油揚げ、にぼし、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、ねぎ
3	水	憲法記念日				
4	木	みどりの日				
5	金	こどもの日				
6	土	ごはん かじきのソテー 切干大根の煮物 みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、油、てんさい含蜜糖、焼ふ	かじき、きな粉、豆みそ、にぼし、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、スナップえんどう、干しいたけ
7	日					
8	月	ごはん みそ炒め じゃこ和え みそ汁	さばチャーハン にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、じゃがいも、てんさい含蜜糖	豚肉(肩ロース)、さば(水煮缶)、豆みそ、にぼし、米みそ(赤色辛みそ)、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、スナップえんどう、コーン缶、まいたけ、ねぎ、生わかめ、あおさのり、にんにく、しょうが
9	火	押麦入りごはん あじフライ ゆかり和え みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、油、パン粉、中力粉、押麦、米	あじ、納豆、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、スナップえんどう、にんじん、だいこん、まいたけ、焼きのり、あおさのり、しょうが
10	水	ごはん 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、鶏ひき肉、豆みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、厚けずり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、えのきたけ、こまつな、スナップえんどう、しらたき、いんげん、生わかめ、グリーンピース、かぶ・薬、干しいい
11	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、てんさい含蜜糖、米粉、小麦粉、油、黒米、米	さば、油揚げ、豆みそ、にぼし、きな粉、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、しらたき、切り干しだいこん、生わかめ、まいたけ、干しいたけ
12	金	お弁当の日	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	
13	土	入園交流会				
14	日					
15	月	ごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 磯和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、さけ、豆みそ、いわし(煮干し)、厚けずり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、そらまめ、スナップえんどう、しめじ、ごぼう、まいたけ、なめこ、焼きのり、ねぎ、グリーンピース
16	火	押麦入りごはん 鮭焼き 味噌炒め みそ汁	かりんとう にぼし	七分つき米、中力粉、油、押麦、揚げ油、てんさい含蜜糖、米	さけ、豆みそ、油揚げ、にぼし、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、スナップえんどう、ねぎ、ごま



新芽の季節になり、じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・しょうがなど「新」が  
つくお野菜を見かけることが増えました。季節によって、お野菜の姿や味が変わ  
るのは「旬」ならではの楽しみ方ですね。  
最近ではほとんどのお野菜が一年中スーパーに並んでいるので、旬の野菜って  
何だったかな？と思う事もあるのではないのでしょうか。  
「旬」の野菜はおいしいのはもちろんですが、栄養価が上がりその季節に必要な  
栄養素が含まれ、沢山採れることで価格が安くなり、私たちにとって嬉しいこと  
尽くしですね。  
ぜひ、ご家庭のお食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか？



# 立 表



なえば保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	水	ごはん 野菜と厚揚げのそぼろあん おかか和え みそ汁	おにぎり にぼし			キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、切り干しだいこん、たかな(たかな漬)、まいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、しょうが、ごま
18	木	黒米入りごはん 煮魚 春野菜炒め みそ汁	いりこ大豆の甘辛ごはん にぼし			七分つき米、米、じゃがいも、ごま油、黒米、油、てんさい含蜜糖
19	金	ごはん かき揚げ ボン酢和え みそ汁	わかめごはん にぼし			七分つき米、米、中力粉、揚げ油、じゃがいも
20	土	ごはん かじきのソテー 切干大根の煮物 みそ汁	マカロニきなこ にぼし			米、マカロニ、油、じゃがいも、てんさい含蜜糖
21	日					
22	月	ごはん みそ炒め じゃこ和え みそ汁	さばチャーハン にぼし			七分つき米、米、ながいも、油、じゃがいも、てんさい含蜜糖
23	火	押麦入りごはん あじフライ ゆかり和え みそ汁	納豆ごはん にぼし			七分つき米、油、パン粉、中力粉、押麦、米
24	水	ごはん 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし			七分つき米、米、じゃがいも、油、片栗粉、てんさい含蜜糖
25	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし			七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖
26	金	カレーライス サラダ	おにぎり にぼし			七分つき米、米、じゃがいも、油、ごま油
27	土	スパゲティ スープ	まぜごはん にぼし			米、スパゲティ、オリーブ油
28	日					
29	月	ごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 磯和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし			米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖
30	火	押麦入りごはん ミートローフ じゃこ和え みそ汁	ドーナッツ にぼし			七分つき米、油、じゃがいも、米粉、小麦粉、てんさい含蜜糖、押麦、豆乳マーガリン、米
31	水	ごはん かき揚げ 甘酢和え みそ汁	いりこ大豆の甘辛ごはん にぼし			七分つき米、米、中力粉、揚げ油、ごま油、じゃがいも、てんさい含蜜糖

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	518 kcal
	たんぱく質	20.9 g
	脂質	14.0 g
	塩分	1.3 g

清水さんの今月のおいしいお野菜のなまえはわかるかな？